

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa remaja, perkembangan sosial emosional berkembang pesat dan ditandai dengan perubahan emosi dan hubungan sosial. Perubahan emosi remaja ditandai dengan meningkatnya perubahan suasana hati dan kesadaran untuk memahami kondisi internal diri sendiri dan eksternal orang lain. Adapun perubahan hubungan sosial remaja ditandai dengan pengaruh dan pengakuan dari teman sebaya yang semakin kuat, frekuensi perilaku agresif pada teman sebaya semakin meningkat, dan kesadaran untuk bersikap asertif semakin penting dan dibutuhkan (Santrock, 2003).

Remaja mempunyai beberapa kapasitas yang dapat dikembangkan seiring dengan perkembangan sosial emosional. Kapasitas remaja untuk memahami kondisi internal dirinya sendiri dan kondisi eksternal orang lain semakin meningkat dibandingkan dengan masa perkembangan sebelumnya. Piaget juga menyatakan bahwa perkembangan kognitif remaja sudah berkembang pada tahap operasional formal yang ditandai dengan kemampuan berpikir abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang

tersedia. Selain itu, Bloom mengungkapkan bahwa persentase perkembangan intelegensi remaja jauh lebih tinggi dari masa perkembangan sebelumnya yaitu sebesar 92%. Hal ini membuktikan remaja semakin mampu mengembangkan kapasitas berpikir abstrak untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, mencapai tujuannya, dan memecahkan masalah (Santrock, 2008; Piaget, 2005; Bloom & Sosniak, 1985).

Penting bagi remaja untuk menguasai keterampilan yang mampu membantu menghadapi perubahan sosial emosional dengan baik, salah satunya melalui literasi emosi. Nathanson, Rivers, Flynn, & Brackett mendefinisikan literasi emosi sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, melabeli, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Park menyatakan bahwa remaja dengan literasi emosi yang baik mampu mengenali dan merasakan emosi sendiri dan emosi orang lain, mampu mengekspresikan emosi secara efektif, mampu mengendalikan diri dengan baik, dan mampu menyelesaikan konflik dengan sukses (Nathanson, Rivers, Flynn, & Brackett, 2016; Park, 2003).

Remaja idealnya mampu menghadapi perubahan sosial emosional dengan baik melalui kesadaran akan kondisi personal dan sosial dan kapasitas berpikir abstrak, namun pada kenyataannya sebagian besar remaja kurang mampu mengelola emosinya secara efektif. Remaja mudah depresi dan marah saat mengalami kesulitan akademik. Selain

itu, remaja juga mudah kesepian dan menampilkan permusuhan saat ditolak teman sebaya (Santrock, 2003).

Rendahnya tingkat literasi emosi remaja juga ditemukan dari hasil penelitian Edriani Yuono pada peserta didik kelas VIII SMP Malidar Bekasi. Tingkat literasi emosi dengan kategori tinggi sebesar 13% yang menunjukkan peserta didik sangat mampu menyadari penyebab dan akibat dari emosi. Pada kategori sedang persentasenya sebesar 78% yang menunjukkan peserta didik cukup mengerti mengekspresikan emosi dalam bentuk dan waktu yang tepat. Pada kategori rendah persentasenya sebesar 9% yang menunjukkan peserta didik kurang mampu memahami dan mengartikan emosi nonverbal dengan baik. Berdasarkan ketiga kategori tersebut, ternyata masih banyak peserta didik yang memiliki tingkat literasi emosi dengan kategori rendah dan sedang (Yuono, 2014).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) merilis hasil pengawasan kasus pelanggaran hak anak dalam bidang pendidikan selama 2019. Berdasarkan jenjang pendidikan, mayoritas kasus terjadi di jenjang SD/ sederajat yaitu sebanyak 25 kasus atau mencapai 67 persen, Jenjang SMP sederajat sebanyak 5 kasus, jenjang SMA sederajat sebanyak 6 kasus dan Perguruan tinggi (PT) sebanyak 1 kasus. Salah satu yang menjadi catatan KPAI adalah aksi perundungan anak terhadap guru yang meningkat drastis. Meningkatnya aksi

perundungan merupakan salah satu akibat dari rendahnya literasi emosi (Maradewa, 2019; Yuono, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti pada peserta didik usia remaja jenjang SMK di Jakarta Timur, diperoleh hasil bahwa masih banyak peserta didik dengan tingkat literasi emosi rendah. Peneliti sudah melakukan survei pada 138 peserta didik dari 2 sekolah di Jakarta Timur melalui angket daring.

Berdasarkan hasil survei diperoleh tiga kategori tingkatan literasi emosi. Peserta didik dengan literasi emosi tinggi persentasenya sebesar 11,66% dengan karakteristik peserta didik sudah mampu mengenali, memahami, dan mengekspresikan dengan baik. Pada kategori sedang dengan persentase sebesar 71,53% menunjukkan peserta didik sudah mampu mengenali dan memahami emosi namun belum mampu menamai, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan baik. Peserta didik dengan kategori rendah menunjukkan persentase sebesar 16,81% yang menandakan peserta didik belum mampu mengenali, memahami, menamai, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan baik.

Berdasarkan catatan konseling dari guru BK, diperoleh informasi bahwa siswa kelas XI masih sulit mengekspresikan emosi dengan tepat seperti mengekspresikan amarah pada teman dan guru melalui media sosial yang berdampak pada timbulnya masalah baru dan sering melukai dirinya sendiri saat merasa tertekan dan bersalah.

Menurut Weare, sekolah dapat menerapkan metode pembelajaran *cooperative learning*, *storywriting*, jigsaw, dan kerja kelompok untuk mengembangkan literasi emosi. Pengembangan literasi emosi salah satunya dapat dilakukan melalui teknik *storywriting*. Berdasarkan hasil penelitian dari Waters, teknik *storywriting* (menulis cerita) berpengaruh dalam mengembangkan literasi emosi siswa tuna laras. *Storywriting* (menulis cerita) membuat siswa tuna laras mampu menuliskan persepsi tentang diri, merefleksikan pengalaman emosionalnya, dan mampu menjadi pendengar aktif bagi teman sebaya (Weare, 2000; Waters, 2002).

Hasil penelitian dari Lieblich menunjukkan bahwa kegiatan menulis cerita hidup yang menyakitkan dalam *setting* kelompok berpengaruh dalam memberi kesempatan pada perempuan dewasa untuk berbagi cerita, mengekspresikan rasa sakit, sedih, dan bersalah mendalam, membebaskan diri dari tekanan emosional, membantu proses pemulihan, dan meningkatkan dukungan sosial dan empati (Lieblich, 2013).

Selanjutnya, hasil penelitian dari Henderson dan Black menunjukkan bahwa kegiatan menulis cerita duka dan kehilangan berpengaruh dalam membantu sepasang sahabat dari perempuan akademisi untuk belajar mengeksplorasi cerita hidup terpendam, memahami penyebab dari munculnya rasa malu dan bersalah, berdamai



dengan cerita duka dan kehilangan, membuka dan menerima keterbatasan diri yang sebelumnya ditekan, mengenali hal-hal yang berada di bawah kendali, dan membebaskan diri dari hal-hal yang berada di luar kendali (Henderson & Black, 2018).

Hasil penelitian dari Ikonomopoulos, Smith, & Schmidt menunjukkan bahwa *narrative therapy* berpengaruh dalam mengurangi simptom kesehatan mental pada narapidana remaja. *Narrative therapy* berpengaruh dalam memberi kesempatan untuk berbagi cerita dan mengeksplorasi makna hidup yang baru dan cara pandang yang lebih positif. Remaja laki-laki maupun remaja perempuan memiliki capaian hasil yang sama sehingga tidak terdapat adanya perbedaan penurunan simptom depresi ditinjau dari jenis kelamin (Ikonomopoulos, Smith, & Schmidt, 2015).

Berikutnya, hasil penelitian dari Ghavami, Sadeghi, dan Mohammadi menunjukkan *narrative therapy* berpengaruh dalam menurunkan tingkat phobia sosial pada remaja perempuan di SMA Isfahan, Iran. *Narrative therapy* berpengaruh positif mengurangi pikiran negatif, mengurangi perasaan takut dan cemas terhadap masa depan, dan meningkatkan hubungan interpersonal pada remaja perempuan (Ghavami, Sadeghi, & Mohammadi, 2014).

Hasil penelitian dari Seo, Kang, Lee, dan Chae menunjukkan bahwa *narrative therapy* berpengaruh dalam membantu penyintas depresi

menyadari emosi, mengurangi rasa sedih dan cemas, dan meningkatkan perasaan optimis dengan menciptakan narasi kehidupan baru yang berfokus pada cara pandang positif (Seo, Kang, Lee, & Chae, 2015).

Terakhir, hasil penelitian dari Nathalie, Beaudoin, Meredith, & Benjamin menunjukkan bahwa *narrative therapy* berpengaruh dalam mengembangkan keterampilan sosial-emosional dari siswa sekolah dasar. *Narrative therapy* berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan empati. Siswa laki-laki maupun siswa perempuan memiliki capaian hasil yang sama sehingga tidak terdapat adanya perbedaan hasil peningkatan keterampilan sosial-emosional ditinjau dari jenis kelamin (Nathalie, Beaudoin, Meredith, & Benjamin, 2016).

Berdasarkan latar belakang dan pertimbangan beberapa alasan yang telah diuraikan serta pentingnya mengembangkan literasi emosi bagi remaja, maka peneliti merasa tertarik dan perlu mengkaji secara ilmiah dengan melakukan penelitian mengenai pengaruh teknik *storywriting* (menulis cerita) dalam konseling kelompok naratif untuk mengembangkan literasi emosi remaja di kelas XI SMK Muhammadiyah 6 Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut .

1. Bagaimana profil tingkat literasi emosi remaja di kelas XI SMK Muhammadiyah 6 Jakarta?
2. Bagaimana penyelenggaraan teknik *storywriting* (menulis cerita) dalam layanan konseling kelompok untuk mengembangkan literasi emosi di kelas XI SMK Muhammadiyah 6 Jakarta?
3. Apakah teknik *storywriting* (menulis cerita) dalam konseling kelompok naratif berpengaruh terhadap pengembangan literasi emosi remaja di kelas XI SMK Muhammadiyah 6 Jakarta?
4. Mengapa teknik *storywriting* (menulis cerita) dalam konseling kelompok naratif diperlukan untuk mengembangkan literasi emosi?

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan dibahas pada “pengaruh teknik *storywriting* (menulis cerita) dalam konseling kelompok naratif untuk mengembangkan literasi emosi remaja di kelas XI SMK Muhammadiyah 6 Jakarta.”

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh teknik *storywriting* (menulis cerita) dalam



konseling kelompok naratif untuk mengembangkan literasi emosi remaja di kelas XI SMK Muhammadiyah 6 Jakarta?”

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teknik *storywriting* (menulis cerita) dalam layanan konseling kelompok terhadap literasi emosi remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi peneliti**

Peneliti mampu membuktikan pengaruh teknik *storywriting* (menulis cerita) dalam konseling kelompok naratif untuk mengembangkan literasi emosi di kelas XI SMK Muhammadiyah 6 Jakarta.

#### **b. Bagi guru BK**

Bagi guru BK, penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengetahui kondisi literasi emosi peserta didik. Guru BK juga dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam mengembangkan literasi emosi remaja.